

研究タイトル：

健康づくりと競技力向上のためのトレーニングについて



氏名：	麻草 淳 / MAGUSA Atsushi	E-mail：	magusa@gifu-nct.ac.jp
職名：	准教授	学位：	
所属学会・協会：	日本教育医学会		
キーワード：	健康, 体カトレーニング, 野球		
技術相談 提供可能技術：	<ul style="list-style-type: none"> ・健康運動指導 ・体カテスト ・競技力向上のためのトレーニング 		

研究内容：

1. 保健授業を通して

寿命が長くなればなるほど、いかに健康で過ごすかということが、本人だけでなく家族にとってもとても重要になってきます。人生を健康で過ごすためには、若い年代から適切な健康習慣を身につけていくことが必要です。

しかし、学生期のように健康に対する不安が少ない年代において、将来に備えて健康習慣を整える意識を持つことは容易なことではありません。そこで、保健・体育の授業において、正しい知識の獲得と、その実践ができる学生を育てることをテーマに、授業のあり方を検討しています。

2. 青年期の体力について

健康の重要な一面を担う体力について、体カテストを通し本校学生の現状把握や年次推移について検討しています。

3. 野球技術、体力について

野球部の活動を通し、野球技術向上のための練習方法、効率的な全体練習法のほか、野球に必要な体カトレーニング、野球部の活動が体力、精神面に与える影響について検討しています。

提供可能な設備・機器：

名称・型番(メーカー)	
ウェイトトレーニング設備(フリーウェイト・マシン)	
体組成計(TANITA BC-118)	